



Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i>	17
<i>Introducere</i>	19
PARTEA I	
Beneficiile unei alimentații vegetale	27
1. Ce înseamnă nutriție vegetală	29
Ce înseamnă vegetal?	30
Vegan, vegetarian, vegetal	31
Beneficiile unei alimentații vegetale	
asupra sănătății	32
Prevenirea și remisiunea bolilor	33
Controlul greutateii	34
Scăderea nivelului de colesterol	35
Performanțe sporite	37
2. Descompunerea macronutrimențelor	39
Nebun după carbohidrați	39
Carbohidrații simpli versus complecși	40
Carbohidrații rafinați versus carbohidrații integrali ..	42
Indicele glicemic și surplusul glicemic	44
Puterea proteinelor	46
Totul despre aminoacizi	47
Destrămarea miturilor despre proteine	48
Cât de mult avem cu adevărat nevoie?	51
Super-surse de proteine	52
Grăsimile. Adevăr și mit	53
Adevărul despre grăsimi	54

Tipurile de grăsimi	55
Calamburul colesterol.....	57
Bunii, Răii și Urâții	58
Doza ideală	59
Echilibrarea acizilor grași esențiali.....	59
3. Vitaminele și mineralele.....	65
Vitaminele multilaterale.....	65
<i>Vitaminele liposolubile versus vitaminele hidrosolubile ..</i>	<i>66</i>
<i>Vitamina A</i>	<i>67</i>
<i>Vitamina D</i>	<i>69</i>
<i>Vitamina E</i>	<i>72</i>
<i>Vitamina K</i>	<i>74</i>
<i>Tiamina (Vitamina B₁)</i>	<i>76</i>
<i>Riboflavina (Vitamina B₂)</i>	<i>77</i>
<i>Niacina (Vitamina B₃)</i>	<i>78</i>
<i>Vitamina B₆</i>	<i>79</i>
<i>Folatul</i>	<i>81</i>
<i>Cobalamina (Vitamina B₁₂)</i>	<i>84</i>
<i>Biotina</i>	<i>85</i>
<i>Acidul pantotenic</i>	<i>86</i>
<i>Acidul ascorbic (Vitamina C).....</i>	<i>86</i>
Minunatele minerale	88
<i>Macrominerales versus microminerales.....</i>	<i>89</i>
<i>Calciul</i>	<i>90</i>
<i>Fierul</i>	<i>92</i>
<i>Zincul.....</i>	<i>96</i>
<i>Iodul.....</i>	<i>98</i>
4. Ești ceea ce mănânci	
(și nu ceea ce nu mănânci)	100
Super-nutrimentele. Ce să mănânci	100
<i>Fabuloasele fibre</i>	<i>101</i>
<i>Aleșii antioxidanți</i>	<i>103</i>
<i>Fantasticele fitonutrimente</i>	<i>106</i>

Anti-nutrimentele. Ce să eviți	108
<i>Proteinele animale</i>	<i>109</i>
<i>Grăsimile saturate</i>	<i>111</i>
<i>Grăsimile hidrogenate sau acizii grași nesaturați</i>	<i>111</i>
<i>Colesterolul alimentar</i>	<i>112</i>
<i>Uleiul.....</i>	<i>112</i>
<i>Sodiul.....</i>	<i>115</i>
<i>Zahărul</i>	<i>115</i>
<i>Îndulcitorii artificiali</i>	<i>117</i>
<i>Coloranții artificiali</i>	<i>119</i>
<i>Glutamatul monosodic.....</i>	<i>120</i>
<i>Proteinele vegetale hidrolizate</i>	<i>121</i>

5. Ce e în meniu?	123
Cele patru noi grupe de alimente.....	124
<i>Legumele verzi</i>	<i>125</i>
<i>Fructele</i>	<i>129</i>
<i>Cerealele integrale.....</i>	<i>131</i>
<i>Leguminoasele</i>	<i>132</i>
Cum să-ți împarți mâncarea pe categorii.....	133
Piramida alimentelor,	
ghid alimentar vegetal sănătos	134
Fie ca verdețurile să-ți fie leacul.....	137

PARTEA A II-A

O viață de nutriție vegetală	141
6. Nu mai socoti, începe să mănânci	143
Dezavantajul obsesiei noastre pentru numere	144
Cel mai bun impact nutritiv în schimbul	
unui minimum de calorii	145
<i>Fiecare îmbucătură să conteze.....</i>	<i>147</i>
<i>Reevaluarea alimentelor rafinate.....</i>	<i>149</i>
Ascultă semnalele interne	151
<i>Mitul metabolismului.....</i>	<i>152</i>

<i>Cum știi că ți-e foame</i>	153
<i>Calitatea preferabilă cantității</i>	155
7. Lămurirea controverselor	157
Dilema lactatelor	157
<i>Adevăratul efect al lactatelor asupra oaselor</i>	159
<i>Optimizarea densității osoase</i>	159
<i>Sursele vegetale de calciu</i>	161
<i>Alte probleme legate de lactate</i>	162
Confuzii legate de soia	164
<i>Este soia indicată?</i>	165
<i>Sunt bune organismele modificate genetic?</i>	167
Soluția crudităților	170
<i>Dietele cu crudități nu sunt perfecte</i>	172
<i>Crudități cu moderație</i>	175
8. Fii isteț la cumpărături	177
Etichetele cu informații nutritive	177
<i>Accent pe ingrediente</i>	178
<i>Descifrarea etichetei</i>	179
<i>De ce și când să cumperi alimente organice</i>	181
Găsește ingredientele ascunse	184
Cumpărături de vegetale la supermarket	187
<i>Alegerea produselor</i>	187
<i>Condimente</i>	189
<i>Nu uita cerealele și leguminoasele</i>	189
<i>Alimentele congelate</i>	190
<i>Cumpărăturile diverse</i>	191
9. Fii în formă	193
De ce să faci exerciții fizice?	194
Beneficiile fizice ale mișcării	194
<i>Schimbarea ca prin farmec a metabolismului</i>	195
<i>Influențarea imunității</i>	197
<i>Evitarea îmbolnăvirii</i>	198
Beneficiile psihologice ale mișcării	200

Cum să-ți alegi tipul de exerciții fizice	201
<i>Cardio</i>	202
<i>Antrenamentele de forță</i>	205
<i>Stretching</i>	207
<i>Fitnessul funcțional</i>	208
<i>Sporturile</i>	208
<i>Fă mișcare pur și simplu!</i>	209
În sală sau acasă?	211
Recomandări	213
Monitorizează-ți progresele	214
10. A lua suplimente sau a nu lua?	216
Ai nevoie de suplimente alimentare?	216
<i>Mai multă vitamină B₁₂</i>	217
<i>Avantajele și dezavantajele vitaminei D</i>	218
Pericolele suplimentelor alimentare	221
<i>Reglementări legislative</i>	221
<i>Ce mai e nou în domeniul suplimentelor?</i>	222
Să știi când să iei suplimente și când să mănânci ..	224

PARTEA A III-A

Atenționări speciale	227
-----------------------------------	-----

11. Alimentația vegetală

în timpul sarcinii și după aceea	229
Cum să dai naștere unui copil sănătos	230
<i>Cum să iei în greutate cu precauție</i>	232
<i>Substanțele nutritive necesare în timpul sarcinii</i>	234
<i>Exercițiile fizice în timpul sarcinii</i>	237
<i>Recomandări pentru a scăpa de greșuri și de alte tipuri de disconfort</i>	242
Vlăstarii. Cum să crești copii sănătoși	244
<i>Alăptare la sân sau lapte praf?</i>	244
<i>Un lapte matern bogat în substanțe nutritive</i>	246
<i>Primul an. Interdicțiile nutriționale</i>	247
<i>Când să introduci mâncarea solidă</i>	248

12. Copii bine hrăniți	251
Avantajele creșterii cu alimentație vegetală	252
<i>Fă așa cum zic și așa cum fac</i>	253
<i>Repetiția e mama învățaturii</i>	254
Satisfacerea nevoilor	
de macro și micronutrimente	257
Cum să le faci pe plac mofturoșilor	260
Cum să faci față alimentației de la școală	262
13. Adulți bine hrăniți	267
Trăiește mai bine și mai mult	268
Nevoi nutritive sporite natural	270
Cum să faci față schimbărilor fizice	
cauzate de vârstă	272
Abordarea alimentației	273
Disciplina medicamentelor	275
14. Sportivi bine hrăniți cu vegetale	279
Performanță de nota 10 cu ajutorul vegetalelor	280
Nevoile macronutritive ale sportivilor	281
<i>Carbohidrații, sursă de energie,</i>	
<i>indispensabili refacerii</i>	283
<i>Musculatura, clădită la sală, nu în bucătărie</i>	285
Momentul potrivit pentru nutriție	287
Hidratarea e sfântă!	289
<i>Prevenirea deshidratării și a hiponatremiei</i>	290
<i>Băuturi sportive. De care și când?</i>	291
Aditivii nutriționali ergogeni	292
15. Câștigă lupta cu kilogramele în plus	294
Ce contează când vine vorba de calorii	295
<i>Genetica și educația</i>	296
<i>Factorii fito</i>	298
<i>Consumă fibre și vei slăbi</i>	298
<i>Disponerea grăsimii</i>	300

Schimbarea mentalității despre dietă	301
<i>Cu cât mai simplu, cu atât mai bine</i>	302
<i>Recomandări</i>	302
16. Alungă boala prin alimentație	306
Eradicarea bolilor cronice	307
<i>Diabetul</i>	307
<i>Afecțiunile cardiovasculare</i>	310
<i>Cancerul</i>	311
<i>Hipertensiunea</i>	313
<i>Nivelul ridicat de colesterol</i>	313
<i>Osteoporoza</i>	315
Problemele gastrointestinale	316
<i>Refluxul gastro-esofagian</i>	317
<i>Bolile inflamatorii intestinale</i>	318
<i>Sindromul intestinului iritabil</i>	319
<i>Diverticulita</i>	319
<i>Boala celiacă</i>	320
Alte afecțiuni	321
<i>Bolile autoimune</i>	322
<i>Afecțiunile renale</i>	323
<i>Demența și boala Alzheimer</i>	324
<i>Guta</i>	325

PARTEA A IV-A

Rețete vegetale	327
17. Nutriția vegetală în viața de zi cu zi	329
Lección de pregătire a hranei	329
<i>Fără plan, ai toate șansele să eșuezi</i>	330
<i>Mâncare și gustări la pachet</i>	331
La masă în oraș	334
Verifică dinainte meniul	334
<i>Cum să te hrănești sănătos la orice restaurant</i>	335
<i>Cooperează cu ospătarii și cu bucătarul</i>	336
<i>În orice local, poți găsi ceva sănătos de mâncare</i>	337

De sărbători și în alte ocazii speciale	339
<i>Cum să mănânci de sărbători</i>	340
<i>Delectează-te în stil vegetarian</i>	344
18. Bucătăria vegetariană	346
Proviziile	346
<i>În cămară</i>	347
<i>Ce e în frigider?</i>	348
<i>Alimente din congelator</i>	350
<i>Mirodenii și condimente</i>	350
Echipat pentru a găti vegetarian	354
<i>Dotările de bază</i>	354
<i>Ustensile la îndemână</i>	356
<i>Ce îți e indispensabil și ce e un lux</i>	357
Înlocuitori vegetali	358
<i>Înlocuitori de ouă</i>	358
<i>Laptele vegetal</i>	359
<i>Înlocuitori de carne</i>	360
<i>Tofu, tempeh și seitan</i>	362
<i>Ciupercile</i>	364
<i>În loc de brânzeturi</i>	364
<i>Drojdia (fermenții nutritivi)</i>	366
<i>Miso</i>	367
19. Cum să îmbogățești nutritiv orice rețetă	369
Analizează, evaluează și uimește-ți prietenii	369
Stimulente de aspect	370
<i>Legumele cu frunze verzi</i>	371
<i>Gratificațiile cu fasole</i>	372
<i>Mirodenii și condimente sănătoase</i>	373
<i>Cum să obții anumite texturi</i>	375
Scapă de alimentele de origine animală	376
Ingrediente făcute în casă	379
<i>Pastă de curmale</i>	379
<i>Shake de parmezan</i>	380
<i>Smântână vegetală</i>	380

20. Micul dejun, prânzul și hrana ușoară	383
Amestec rapid de verdețuri	384
<i>Amestec de ciocolată cu mentă</i>	385
<i>Shake de migdale cu ciocolată</i>	386
<i>Clătite cu afine și banane</i>	387
<i>Tofu bătut cu verdeață</i>	389
<i>Mic dejun cu budincă de orez</i>	390
<i>Norito japonez</i>	391
<i>Napi cu dressing de tahini și verdeață</i>	393
<i>Salată sushi cu dressing cremos de miso</i>	395
<i>Salată curcubeu cu mirodenii</i>	396
<i>Supă cremă de morcovi</i>	398
<i>Fresh rece de pepene</i>	399
21. Delicii la cină	401
În acest capitol vei găsi:	401
<i>Tăiței japonezi</i>	402
<i>Paste cu oțet balsamic și mirodenii</i>	403
<i>Fasole și quinoa</i>	404
<i>Linte la cuptor cu orez</i>	406
<i>Sote de fasole</i>	407
<i>Legume la abur</i>	408
<i>Fiesta fantastica</i>	410
<i>Orez sălbatic</i>	412
<i>Varză kale cu fasole și orz</i>	413
<i>Conopidă fragedă la cuptor</i>	415
<i>Mâncare picantă de fasole</i>	416
22. Super-gustări	418
În acest capitol vei găsi:	418
<i>Humus simplu</i>	419
<i>Humus indian</i>	420
<i>Guacamole cu mazăre dulce</i>	422
<i>Turte de porumb</i>	424
<i>Pastă savuroasă de arahide</i>	425
<i>Pastă de legume la cuptor</i>	426

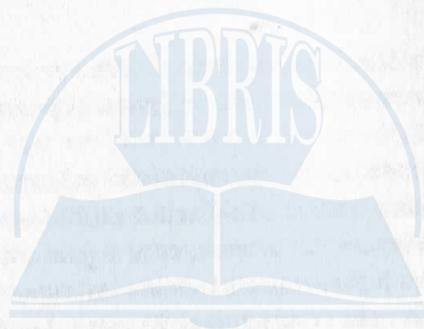
23. Deserturi senzaționale	428
<i>În acest capitol vei găsi:</i>	428
<i>Frișcă vegetală</i>	429
<i>Biscuiți de ovăz cu stafide</i>	430
<i>Batoane cu smochine</i>	431
<i>Bulete de arahide</i>	433
<i>Brioșe</i>	434
<i>Bulete de fructe și arahide</i>	436
<i>Desert de dovleac cu ciocolată</i>	437
<i>Compot de fructe uscate</i>	439
<i>Mere la cuptor</i>	440
Anexa A. Glosar	443
Anexa B. Meniu pentru o săptămână	457
Anexa C. Tabele cu informații nutriționale	460
Anexa D. Surse	475

Cuvânt-înainte

În ziua de azi, avem opțiunea unei noi perspective despre alimentație și efectele acesteia asupra sănătății noastre. Să consumăm alimente vegetale și integrale este hrana viitorului dacă dorim să avem posibilitatea de a ne îmbunătăți sănătatea, de a reduce costurile asistenței medicale, de a opri valul asalturilor din mediu și de a crea o lume mai puțin violentă, în care să domnească pacea. Putem începe prin a înțelege alimentele și prin a le folosi corect.

Acum, avem dovezi științifice convingătoare și tot mai mulți oameni devin conștienți de beneficiile unei alimentații sănătoase. În calitatea mea de cercetător care, întreaga viață, doar asta am făcut, țin conferințe peste tot despre dovezile științifice aflate la baza acestui tip de alimentație și sunt impresionată de numărul mare de oameni care consideră aceste informații ca fiind indispensabile. Din experiență, știu că oamenii își doresc foarte mult să fie sănătoși și, mai mult decât atât, că sunt mult mai interesați de relația dintre alimentație și sănătate decât acceptă să recunoască mulți specialiști în domeniu. Două dintre cele mai frecvente întrebări care îmi sunt adresate sunt: *De ce nu am știut toate acestea până acum? Cum trebuie să-mi pregătesc mâncarea?* Dar, pentru a porni un astfel de dialog, e important să începem cu o discuție despre efectele nutritive pe care le-ar putea produce consumul de alimente vegetale și integrale.

Avem nevoie de o carte care pregătește terenul pentru această discuție, una care să nu necesite participarea la



Partea I

Beneficiile unei alimentații vegetale

Tot mai mulți oameni sunt interesați de nutriția vegetală, pe măsură ce ies la lumină numeroasele beneficii pentru sănătate ce decurg din acest mod de alimentație. Dar ce este, mai exact, alimentația vegetală și cum să faci s-o explorezi în profit personal? Despre asta este Partea I. Aici, e explicat cum să ai o alimentație vegetală și integrală ca să vezi cât e de ușor și de sănătos acest mod de viață.

Pregătește-te pentru cea mai bună lecție de nutriție, îmbogățită cu tot ce are natura de oferit. În capitolele următoare, vom cerceta din ce este alcătuită alimentația, ce este cel mai bun pentru organism și cum să îmbini cele două categorii. Am să te ajut și să-ți redefinești conceptele legate de alimente și de acțiunea de a mânca, pe măsură ce vei trece de la regulile derutante și iresponsabile, pe care le știi de-o viață, la o cu totul altă serie de recomandări vegetale.

Găsește frumusețea din farfurie și pe farfurie prin intermediul alimentelor vegetale și integrale și ai să vezi că viața ta devine mai plină de culoare pe măsură ce integrezi aceste idei în viața de zi cu zi!



Capitolul 1

Ce înseamnă nutriție vegetală

În acest capitol vei regăsi:

- o privire mai apropiată asupra alimentației vegetale;
- compararea unei alimentații vegetale cu alte diete vegetariene;
- diete vegetariene sănătoase *versus* nesănătoase;
- ce alimente vegetale sunt bune pentru tine.

Să consumi alimente vegetale nu e nimic nou. Oamenii fac asta de ani de zile, sub denumirile de „vegetarian“ și „vegan“, printre altele. Dar nu lăsa aceste denumiri cu „veg“ să te sperie. Să te hrănești cu vegetale e unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru organismul tău și pentru sănătate. Și e mai ușor decât ai putea crede!

Tot mai mult oamenii își dau seama de beneficiile nutriției vegetale. Ca urmare, meniurile restaurantelor se extind pentru a cuprinde și opțiuni vegetale creative, ba chiar se deschid restaurante cu meniuri integral vegetale. Și supermarketurile comercializează în fiecare raion cantități tot mai mari de produse vegetale. La fel, medicii intră ei în acțiune, explorând nutriția vegetală ca tratament pentru pacienții lor. De altfel, de curând, cei mai mulți moguli din afaceri, politicieni și sportivi au trecut la alimentația vegetală. Chiar și Ministerul Agriculturii din SUA a folosit cuvinte ca *vegetal* în recomandările sale alimentare din 2010.

Acum e momentul cel mai vibrant și mai potrivit să fii de partea vegetalelor! Pregătește-te să te lași inspirat de toate avantajele pe care le are de oferit o alimentație vegetală!

Ce înseamnă vegetal?

Înainte de a merge mai departe, să vedem ce înseamnă de fapt „vegetal”. *Vegetal* înseamnă, pur și simplu, un mod de nutriție bazat pe alimente ce provin din plante și pe evitarea produselor animale și a celor procesate industrial. Foarte simplu, nu-i așa? Adăugarea cuvintelor *alimente integrale*, ca în *dieta pe bază de vegetale și alimente integrale*, arată că alimentele provin direct din natură și că nu au fost scoase din ambalajul lor inițial.

Capcană

Ferește-te de *junk food*. Deși unele dintre aceste produse sunt, tehnic vorbind, provenite din plante, să ai o alimentație bazată pe alimente non-nutritive, cum ar fi pâinea albă, chipsurile și cola dietetică, nu e sănătos și nu acesta e scopul. Aici, intervine partea cu *alimentele integrale* din alimentație.

O dietă pe bază de vegetale și alimente integrale se poate lăuda cu o gamă vastă de alegeri, incluzând verdețuri, fructe, cereale integrale, legume, arahide și semințe. Deși aceste alimente necesită foarte puțină procesare și preparare, ingredientele pe care ni le oferă natura îți pot ispiti papilele gustative în feluri de mâncare diferite, de la delicatose la mâncăruri obișnuite.

Mai mult, studiind populația, medicii și cercetătorii au descoperit că o dietă pe bază de vegetale și alimente integrale duce la o stare optimă de sănătate. Cu cât e mai mare procentul de consum de alimente integrale, cu atât scade riscul de afecțiuni cardiace, de cancer de mai multe tipuri, de diabet de tip 2, de obezitate și de afecțiuni autoimune. Dacă vrei să te simți și să arăți foarte bine în timp ce savurezi până la ultima bucățică, atunci o dietă pe bază de vegetale și alimente integrale este lozul câștigător.

Vegan, vegetarian, vegetal

Acum, să aruncăm o privire la acele diete „veg” pe care le-am menționat anterior și să le vedem în comparație cu o alimentație vegetală.

Prima, dieta *vegană*. Tehnic, un vegan este un om care mănâncă vegetale, care trăiește exclusiv cu produse vegetale și exclude orice tip de carne de animal, inclusiv de pui și de pește, precum și orice produs al vreunui animal, cum ar fi laptele și alte produse lactate, ouăle, gelatina și mierea. De obicei, persoanele vegane nu poartă haine sau alte obiecte obținute de la animale. Asta înseamnă fără blănuri, piele, mătase, lână, pene sau perle. De asemenea, evită orice produs pe bază de ingrediente animale, cum sunt unele cosmetice sau produse pentru curățenie.

Un vegetarian nu consumă carne de animal, dar poate mânca alte alimente provenite de la animale, cum ar fi ouăle și lactatele. Vegetarianismul are câteva subclase:

- lacto-ovo-vegetarienii mănâncă lactate (lacto) și ouă (ovo);
- lacto-vegetarienii mănâncă lapte, dar nu și ouă;